

www.femmeactuelle.fr N°1124 Hebdomadaire du 10 au 16 avril 2006 1€20

Femme Actuelle

le magazine le plus lu* en France !

DE L'ENERGIE
A REVENDRE

- Huit super réflexes anti fatigue
- Le bon coup de pouce magnésium

SABELLE, GREFFÉE DU VISAGE...
Sa psy nous raconte comment elle retrouve le goût de vivre



**LE GOTHA
NEW LOOK**
Quand les princes tombent amoureux des belles roturières

Clotilde Courau, l'actrice devenue princesse de Savoie

ON CRAQUE !

Bracelets, créoles, colliers, 50 bijoux irrésistibles...

TERRINES FRAICHEUR, RECETTES LEGERES...

le printemps sera gourmand !

GROUPÉ PIRSKVA PRESSED
T 01188 - 1124 - F. 1,20 €

BEL 1,50 € CH 3 FS. CAN 4,75
ESP 1,70 € GB : £ 1,50 GR : 1,80 € LUX 1,50 € PORT CO
DOM : MAT : SPM : Avion 2,40
1,40 € Maroc 16 DH Tunisie
Zane CFA Avion : 2000 CFA

Plus jamais peur de l'eau

L'été est synonyme de baignade... Pourtant, un Français sur cinq redoute l'eau. Vous aussi ? Pour ne pas être en reste, oubliez vos phobies et (re)découvrez le plaisir de nager !

En plus des stages spécifiques dirigés par les maîtres nageurs, vous pouvez pratiquer le petit bassin.



A la mer ou en piscine, la méthode est simple : il suffit de se réconcilier avec l'eau en se familiarisant avec elle. Cette approche s'associe à un suivi thérapeutique basé sur la relaxation, idéal pour identifier l'origine de sa peur et s'en libérer.

Un apprentissage progressif

Chacun va à son rythme, sans forcer. Et, en cas de panique, vous devrez arrêter immédiatement l'exercice : les professionnels sont à l'écoute des moindres angoisses des participants. Commencez en douceur en plongeant la tête dans une baignoire remplie d'eau. Dans un deuxième temps, en piscine, immergez-vous et amusez-vous à flotter. Enfin, plongez et nagez sous l'eau en utilisant un masque et un tuba. A la fin du stage, vous devriez même prendre du plaisir à nager. Des progrès impossibles à imaginer sans la partie « thérapeutique » pratiquée hors de l'eau. Grâce aux séances de relaxation, d'hypnose et de sophrologie (relaxation profonde en



Immergez-vous, puis amusez-vous à flotter



Utilisez un tuba qui

diffuse de la musique

et des conseils

semi-conscience), vous découvrirez les raisons de vos blocages en toute sérénité.

Accompagné, même sous l'eau

Le point d'orgue du stage ? L'utilisation d'un tuba équipé d'un émetteur FM qui diffuse de la musique et surtout les conseils du sophrologue. La musique douce, associée aux paroles apaisantes du thérapeute et à la vision des autres corps en apesanteur, plonge dans un état second qui fait oublier la peur de l'immersion. Une expérience surprenante.

→ Hôtel Miramar Beach de Théoule-sur-Mer. D'octobre à mai, en piscine : 300 €, de juin à septembre, en mer : 240 €. Stage de deux jours avec 10 h de pratique aquatique et 5 h de thérapeutique (repas inclus). Rens. : 04 93 90 32 95.

D'autres stages

- Avec un sophrologue, de janvier à mai, aux thermes marins de Saint-Jean-de-Monts. Stage de 4 jours, 1 h par jour, 95 euros. Renseignements : 02 51 59 60 61.
- Organisés par l'association Aquanova aux piscines de Bures-sur-Yvette (91) et de Saint-Merri (Paris 4^e). 4 séances de 3 heures pour 300 €. Rens. : 01 43 50 56 10 ou <http://aquanova.free.fr>
- A la piscine Gilbert-Bozon à Tours. Inscription annuelle, 96 € pour les habitants de Tours et 130 € pour les autres, donne accès à un cours de 45 min. une fois par semaine. Renseignements au 02 47 70 86 03.